



# Mindfulness voor volwassenen

Als volwassene kan je het Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)-programma volgen.

## Inhoud van de training

Het Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)-programma, ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, wordt al tientallen jaren toegepast. De doeltreffendheid ervan is herhaaldelijk bewezen in wetenschappelijk onderzoek, in verschillende contexten en met verschillende doelgroepen.

Mindfulness richt zich op een heel aantal transdiagnostische processen. Het werkt in op de mechanismen die onderliggend zijn aan een brede waaier aan klachten en zo is het doeltreffend voor veel mensen. Mindfulness is geschikt voor iedereen die zich actief wil engageren om zijn levenskwaliteit te verbeteren en die bereid is te leren anders om te gaan met de uitdagingen van het leven.

De training 'Mindfulness voor volwassenen' bestaat uit:

- 6 sessies van elk 3 uur
- een vrij te kiezen 7de terugkomsessie
- Lesgevers: Peter Leysen of Ilse Verlinden

De 6 sessies zijn gespreid over een periode van 8 weken. Tussen de sessies door ga je thuis actief met oefeningen aan de slag.

### Heb je een sessie gemist?

Het stressreductieprogramma vormt 1 geheel en kan niet per sessie betaald worden. Na de start is geen annulering meer mogelijk. Gemiste sessies kunnen wel in een andere reeks worden ingehaald.

## Hoeveel kost het?

Deelname kost 325 euro.

Audio (online) en oefenboekje zijn inbegrepen.

De administratieve verwerking van je inschrijving duurt minstens 1 werkdag.  
Je ontvangt nadien een mail.



### Maak gratis kennis met mindfulness

Schrijf je in voor een **gratis kennismaking** met mindfulness.

[Inschrijven](#)

## Komende reeksen



### Maandag in maart

Deze reeks start op maandag 9 maart, van 18 tot 21 uur. Volgende sessies op 16, 23, 30 maart en 20 en 27 december.

[Informatie en inschrijven](#)



### Woensdag in maart



### Vrijdag in maart

Deze reeks start op vrijdag 13 maart, van 09.30 tot 12.30 uur.  
Volgende sessies op 20 en 27 maart en 3, 17 en 24 april.

Informatie en inschrijven



### Zaterdag in maart

Deze reeks start op zaterdag 14 maart, van 9.30 tot 12.30 uur.  
Volgende sessies op 21 en 28 maart en 4, 18 en 25 april.

Informatie en inschrijven



### Dinsdag in mei

Deze reeks start op dinsdag 5 mei, van 18 tot 21 uur. Volgende sessies op 12 en 26 mei en 2, 16 en 23 juni.

Informatie en inschrijven



### Woensdag in mei

Deze reeks start op woensdag 6 mei, van 13.30 tot 16.30 uur.  
Volgende sessies op 13 en 27 mei, 3, 17 en 24 juni.

Informatie en inschrijven



## Vrijdag in mei

Deze reeks start op vrijdag 8 mei, van 9.30 tot 12.30 uur. Volgende sessies op 15, 22 en 29 mei, 5 en 12 juni.

Informatie en inschrijven



## Zaterdag in mei

Deze reeks start op zaterdag 9 mei, van 9.30 tot 12.30 uur. Volgende sessies op 16, 23 en 30 mei, 6 en 13 juni.

Informatie en inschrijven

Laatst bijgewerkt op 03/02/2026

## Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/diensten/stresskliniek/mindfulness-voor-volwassen>